

# **Programa de Atención y Tratamiento del Juego Patológico.**

Dirigido a Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública.

Elaborado por Asociación Mosaic.

2021

## ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	2
2.- JUSTIFICACIÓN Y NECESIDAD DE ESTE PROGRAMA	5
3.- DESTINATARIOS Y BENEFICIARIOS	7
4.- OBJETIVOS	9
5.- ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y CALENDARIZACIÓN	10
6.- EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DEL PROGRAMA	27
7.- OTROS PROGRAMAS DE LA VIVIENDA TUTELADA MOSAIC	29
8.- DIFUSIÓN Y PUBLICIDAD DE LAS ACTIVIDADES	33

## **1.- INTRODUCCIÓN**

La presente memoria hace referencia al **Programa de Atención y Tratamiento del Juego Patológico**. Programa desarrollado por la Asociación Mosaic (entidad sin ánimo de lucro), a través del recurso que gestiona: Vivienda Tutelada de Apoyo al Tratamiento MOSAIC. Este Programa está diseñado, coordinado y dirigido por el equipo educativo de la Vivienda Tutelada.

La V.T.A.T. Mosaic **está en funcionamiento desde 1997**, durante los primeros años de funcionamiento, el recurso era gestionado por personas voluntarias, es, a partir de 2003 cuando el recurso empieza a ser gestionado por personal profesionalizado y la Conselleria de Salud de la Comunidad Valenciana, haciendo referencia al artículo 3 del Decreto 124/2001, otorga a la Asociación Mosaic la **ACREDITACIÓN DEFINITIVA de VIVIENDA TUTELADA**, por lo que se realizó la inscripción con el número V/124/104 del **Registro de Centros y Servicios de Atención y prevención de las Drogodependencias de la Comunidad Valenciana**. Tal y como establece la ley, en el **decreto 132/2010**, del 3 de septiembre, del Consell, sobre el registro y autorización de centros y servicios de atención y prevención de las drogodependencias y otros trastornos adictivos, en la Comunitat Valenciana; en su **artículo 3. 7 define las viviendas de apoyo al tratamiento (VAT)** como un **recurso residencial supervisado por personal técnico**, donde se lleva a cabo una **intervención psicosocial y educativa dirigida a apoyar el tratamiento** durante todo el proceso evolutivo del paciente.

En julio de 2019, el **Ministerio del Interior concede a nuestro recurso el tratamiento de VIVIENDA DE UTILIDAD PÚBLICA**, registrada con el número 8569.

En 2020 recibimos el **Sello FENT EMPRESA. IGUALS EN OPORTUNITATS**, que la **Generalitat Valenciana**, nos concedió, junto al **Visado del Plan de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombre**, con validez del visado desde 1 de marzo de 2020 hasta 1 de marzo de 2024.

Hasta 2012, la Asociación Mosaic disponía de un concierto de 5 plazas con la Conselleria de Sanitat de la C.V., estas plazas eran derivadas por la Dirección General de Drogodependencias de la C.V. durante este periodo las relaciones fueron fluidas y fructíferas. El concierto de las plazas terminó porque cambió la legislación y el sistema de adjudicación de plazas concertadas para recursos específicos de adicciones.

La vivienda Tutelada Mosaic es el **único proyecto de estas características** en un radio de 80km., por tanto, supone un valor añadido y un referente en cuanto a la atención en adicciones en la ciudad de Gandía, su comarca y comarcas vecinas. En los más de **24 años** de historia que avalan nuestra trayectoria, hemos ido adaptándonos y perfeccionando en el estilo educativo, para dar el mejor tratamiento a cada una de las personas que atendemos (personas residentes, familiares de residentes y grupos de riesgo).

El **compromiso** de las personas que forman Mosaic radica en la idea de **proporcionar un medio que impulse la autonomía y crecimiento personal**, la **responsabilidad** y la **reinserción de las personas** que han decidido, de forma voluntaria, solicitar apoyo para el cambio, contribuir al bienestar y la equidad en la sociedad, así como a transformar la realidad que viven las personas que se encuentran en riesgo de

exclusión debido a la enfermedad de la adicción, así como la de sus familiares y entorno social.

Este recurso de Vivienda Tutelada tiene el reconocimiento por nuestra labor educativa, social y sanitaria de la Mancomunidad de Municipios de La Safor, el Ayuntamiento de Gandia y el Ayuntamiento de Benirredrà.

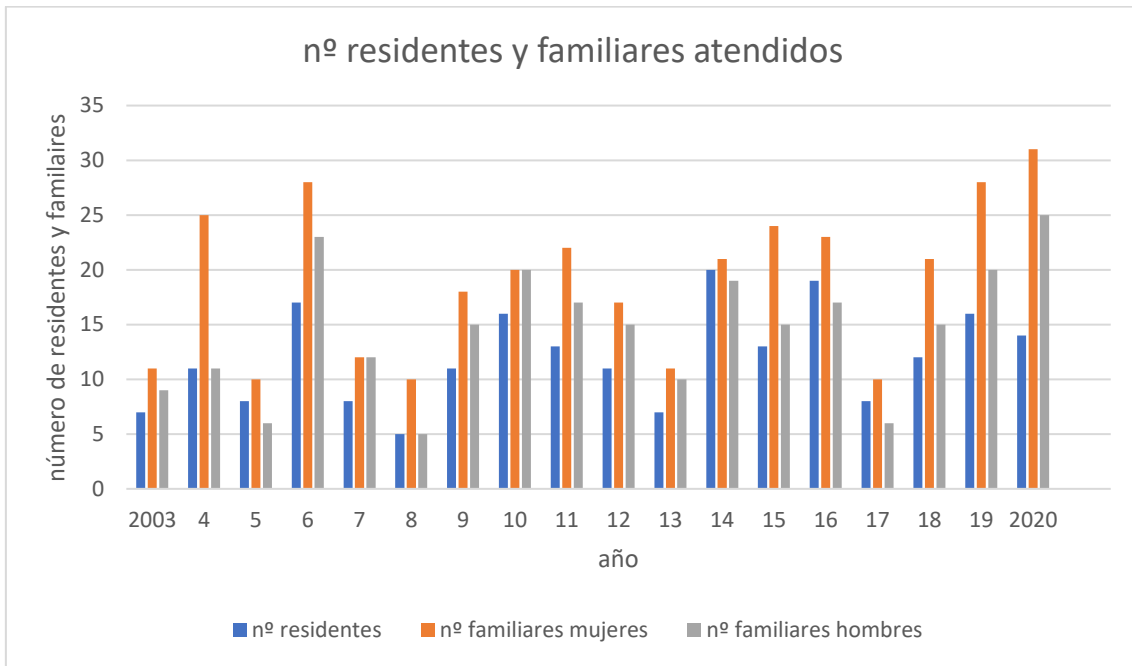
Los recursos con los que trabajamos coordinadamente para beneficio de los residentes de la vivienda, como las Unidades de Conductas Adictivas y el Centro de Día Proyecto Hombre Gandia, reconocen a la Vivienda Tutelada Mosaic como recurso necesario, avalando la labor que realizamos con las personas con conductas adictivas y sus familias.

La estancia en la Vivienda Tutelada Mosaic proporciona a los residentes un **ambiente libre de drogas** y/o conductas adictivas, **facilitando su deshabituación** y desarrollando un proceso de cambio de manera **holística** en el individuo y en sus familias. Se trata de un **proceso de cambio bio-psico-social** que favorece y posibilita la autonomía personal de los residentes en la vivienda, **atendiendo a sus propias características**, apoyándoles en el crecimiento personal, reinserción social y adquisición de hábitos de la vida diaria, desde un entorno normalizado dentro de la ciudad.

La vivienda Mosaic trabaja en base a los siguientes puntos:

- 1- Atención a las **necesidades básicas de los usuarios.**
- 2- **Adquisición de hábitos saludables.**
- 3- **Atención socio-educativa y sanitaria.**
- 4- **Apoyo y orientación continua en el proceso de cambio.**
- 5- **Programa de prevención de recaídas.**
- 6- Programa de **Reinserción laboral.**
- 7- **Atención, orientación e intervención educativa para familias.**
- 8- Programa de **Inclusión social.**
- 9- Gestión económica responsable.
- 10- Programa de **crecimiento personal.**
- 11- **Programa específico de tratamiento del juego patológico.**
- 12- **Programa específico de tratamiento de alcoholismo.**
- 13- **Programa de formación para el empleo y TICs.**
- 14- **Coordinación con otros recursos (Uca, C.D., S. Sociales).**
- 15- **Apoyo y orientación en la gestión de trámites administrativos.**

Desde 2003 hemos atendido un total de 226, en la siguiente gráfica reflejamos el número de residentes en la vivienda por año.



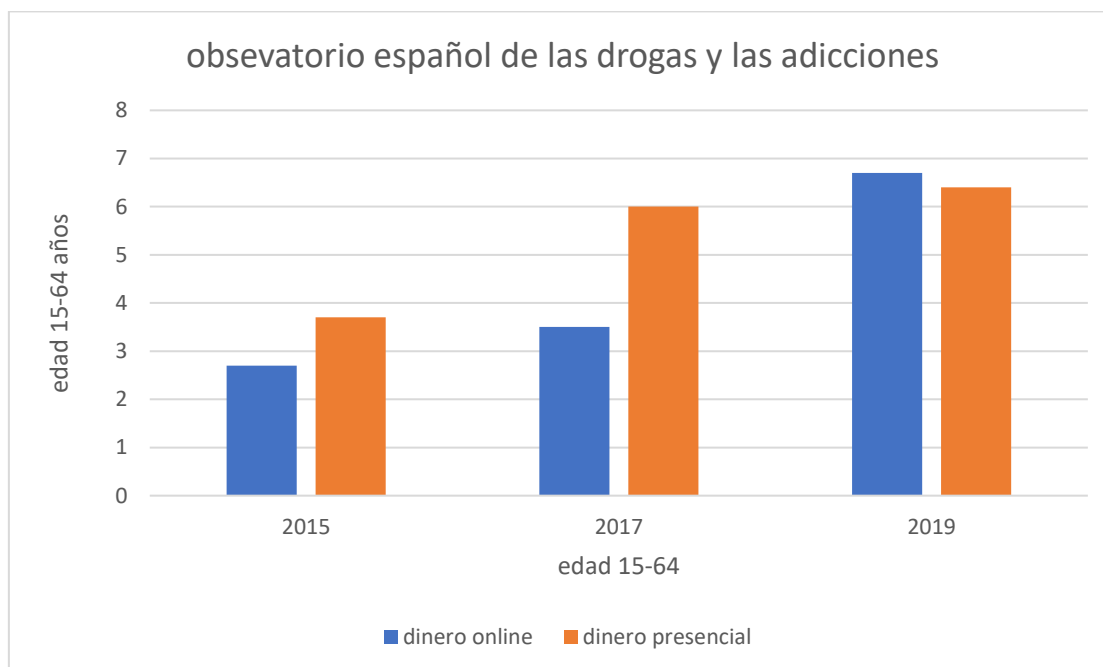
A continuación, presentamos una gráfica que resume el tipo de adicción de los residentes atendidos a lo largo de la vida de la vivienda, en relación a la sustancia principal de abuso u otras conductas adictivas. Cada parte de la gráfica contabiliza cada una de las sustancias de abuso, en el caso de las poli-adicciones se contabilizan de forma individual.



## 2.- JUSTIFICACIÓN Y NECESIDAD DE ESTE PROGRAMA

El problema de la ludopatía se va abriendo paso en nuestra sociedad de forma alarmante, las nuevas formas de apostar a través de las TICs provocan que se desarrolle esta conducta cada vez en edades más tempranas, tal y como indican los datos de OEDA, DGPNSD, Y MSCBS, y un aumento en la prevalencia del consumo.

La nueva Estrategia Nacional de Adicciones, pretende proporcionar una atención integral y coordinada, reforzando las estrategias de prevención. Contempla, tanto las adicciones relacionadas con sustancias como otros comportamientos adictivos, entre los que se encuentran la adicción al juego, al sexo, a las compras o al uso de las nuevas tecnologías, y, contempla la necesidad de implementar acciones para disminuir otras adicciones comportamentales. Incorpora como acción prioritaria el abordaje de las adicciones sin sustancia, estableciendo como objetivo la elaboración de guías y protocolos de diagnóstico y tratamiento para este tipo de adicciones.



Analizando los datos que manejamos obtenidos a través de las consultas y demandas que hemos atendido en los últimos meses, nos vemos en la responsabilidad de seguir con el **Programa de Atención y Tratamiento del Juego Patológico**.

La realidad con la que nos hemos encontrado en la vivienda en el año 2020, en relación entre sujeto, sustancia y contexto, el 63% de los residentes con problemas de adicción, tienen, entre sus conductas adictivas, la adicción al juego como conducta adictiva principal. En la mayoría de los casos que atendemos a día de hoy, el juego patológico y el consumo abusivo de alcohol son las dos problemáticas principales de las personas que residen en la Vivienda MOSAIC.

Las adicciones en general, y la ludopatía en particular, han generado a las personas que atendemos innumerables problemas personales, familiares, económicos, cognitivos, ambientales y socio-laborales.

El tratamiento en ludopatía, según nuestra experiencia previa con este perfil de pacientes, ofrece unas características o rasgos de conducta desarrollados por las personas adictas que hacen más difícil las intervenciones, estos rasgos generalizados, que identificamos y que justifican la necesidad de la intervención específica en el ámbito del juego patológico son.

- Mayor dificultad en el reconocimiento del paciente de la adicción al juego.
- Cierta hermetismo a la hora de tratar este tipo de adicción por parte del paciente. Ofrecen resistencia y actitudes evitativas a la hora de trabajar el trastorno y practicar la rehabilitación.
- Mayores distorsiones cognitivas referidas a la conducta adictiva al juego que a otras adicciones.
- Dificultad de detectar un posible consumo y/o recaída del paciente, al no tratarse de sustancias que se puedan detectar en controles con reactivos.

<sup>1</sup>Entre los factores predisponentes o de riesgo (factores generadores o reforzadores de la conducta de juego y que a su vez pueden ser predictores de la misma) que podemos encontrar en el inicio de la conducta de juego nos encontramos:

#### Factores personales:

Características que posee la persona y que le predisponen a utilizar el juego como una vía de escape a sus problemas, tanto de estado de ánimo, ansiedades, búsqueda de sensaciones y ocupación del tiempo, otro tipo de adicciones, etc. Destacamos dentro de este factor la **variable cognitiva** que influyen en el inicio y mantenimiento de la conducta de juego o son agravadas por ésta. Se establecen pensamientos irracionales, distorsionados y erróneos, que llevan a asumir más riesgos, desarrollando una cierta ilusión o percepción de control sobre el resultado del juego. Algunos ejemplos de estos factores de riesgo personales serían entre otros:

- Sensación de no poder superar dificultades.
- Pérdida de la confianza en sí mismo.
- Insatisfacción en su vida actual.
- Insatisfacción en los estudios o trabajo.
- Sensación de agobio o tensión.

#### Factores familiares:

Entre los factores familiares que parecen ser de riesgo o predisponentes al juego, nos encontramos entre otros con una disciplina familiar inadecuada, inconsistente o excesivamente permisiva, la exposición al juego durante la adolescencia, la ruptura del hogar, unos valores familiares apoyados sobre símbolos materiales y financieros, la falta de planificación y el despilfarro familiar, etc. También parece ser predisponente el tener padres con personalidad inestable, muy competitivos y enérgicos.

---

<sup>1</sup> Guía Clínica: Actuar ante el juego patológico

Factores socioambientales:

<sup>2</sup>Ejemplos de factores de riesgo socioambientales serían entre otros (EDIS, 2003):

- Grupo de iguales de jugadoras y jugadores.
- Conducta de juego en lugares de diversión.
- Facilidad de acceso al juego.
- No participación social.
- Mala situación contractual o paro.
- Trabajo a destajo o alto rendimiento.
- Jornadas de trabajo prolongadas.
- Cansancio intenso o estrés en el trabajo.

El equipo educativo está formado en el tratamiento de las conductas adictivas en general. Los últimos cursos formativos que han realizado las profesionales del equipo educativo, han servido para especializarse, también, en el tratamiento de la adicción al juego.

En general, el perfil con el que trabajamos conlleva más de una tipología adictiva. El porcentaje de adicción a solo una sustancia o conducta es mínimo, por lo que se implementan dentro del mismo tratamiento.

La intervención que se realiza en la vivienda, se complementa con los diferentes programas que detallaremos en los siguientes puntos. Queremos destacar la importancia de la atención y asesoramiento a las familias ya que es un pilar fundamental en el proceso de cambio y de recuperación tanto de los residentes como de los familiares codependientes.

### **3.- DESTINATARIOS Y BENEFICIARIOS**

Los beneficiarios de las actuaciones de este Programa van a ser, en primer lugar, y de forma más intensiva, los residentes de la vivienda Mosaic y sus familiares, puesto que el grueso de las actividades de este programa va dirigido a ellos.

Los **residentes** en V. MOSAIC, participarán directamente en los talleres y programas que se llevan a cabo en el recurso de la Vivienda Tutelada, estos están diseñados y adaptados a sus características individuales y también adaptados al grupo que forman todos ellos y con el que se trabaja diariamente.

Los **familiares** participarán de actividades programadas para ellos, educativas, informativas y orientadas a conocer la forma más óptima de colaborar para la rehabilitación de cada uno de sus familiares con trastorno de ludopatía. Además de presencialmente, a lo largo de la semana, comunicamos telefónicamente la evolución en sesiones programadas, resolviendo dudas y realizando intervenciones también vía e-mail.

---

<sup>2</sup> EDIS 2003



La **población en general**, y determinados **colectivos más vulnerables**, se verán beneficiados de las actividades diseñadas en materia prevención e información sobre los riesgos del juego, apuestas y uso compulsivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación.

La previsión para el año 2021, siguiendo los indicadores del 2020, es que, se atiendan a 110 personas entre residentes y familiares, a un total de 500 personas en actividades escolares y en grupos de riesgo de los centros sociales de los barrios de Gandia.

Las actividades externas, son difícilmente cuantificables en número de beneficiarios, van dirigidas a la población en general, son charlas, coloquios, talleres en centros sociales, publicaciones en las redes sociales propias y página web, y otras entrevistas en medios de comunicación de prensa comarcal y autonómica (prensa escrita, prensa on-line, televisión y radio), basadas en campañas de información y concienciación sobre el problema de la adicción al juego.

Por lo tanto, hablamos de un total de **610 beneficiarios directos**, y beneficiarios indirectos será la población que participe en los eventos o acceda a la información publicada.

**Los residentes de la vivienda Mosaic:** Hombres, mayores de edad, residentes en la Comunidad Valenciana, que soliciten voluntariamente el ingreso. Estas personas presentan un diagnóstico de dependencia a conductas o sustancias adictivas y la Unidad de Conductas Adictivas de su zona recomienda su estancia en la vivienda como recurso que se adapta a las características de estos pacientes. En ocasiones acuden recomendados desde otros recursos que atienden las adicciones y que consideran necesaria su estancia en la vivienda para completar el tratamiento. Para ello, los posibles residentes de la vivienda deben presentar una dinámica personal, económica, social y/o familiar que aconseje el tratamiento en un medio distinto del originario del paciente. La mayoría de ellos son parados de larga duración o de baja laboral, consecuencia del estilo de vida asociado al consumo, con problemas familiares o desestructuración familiar, con redes sociales tóxicas unidas al consumo, rutinas y hábitos de vida saludable desordenados y desestructurados, problemas judiciales, atraso en la actualización de gestiones burocráticas, etc.

**Las familias de los residentes**, mujeres y hombre que forman parte del núcleo familiar (madre, padre, hermanas, hermanos, parejas, hijas e hijos, otras personas allegadas implicadas en el proceso de cambio del residente), que de forma directa sufren la enfermedad, y que en consecuencia sufren problemas económicos, psicológicos y de estrés familiar a causa de la adicción. Con las familias se interviene proporcionando asesoramiento y facilitando lograr un bien estar en el ámbito familiar de cada persona que forma parte de la familia. Hemos diseñado intervenciones educativas específicas para familiares.

Del mismo modo, se beneficiarán de las actividades aquellas personas que van a participar en ellas desde los centros sociales locales y centros educativos.

#### 4.- OBJETIVOS

En las actividades dirigidas a los **residentes**, el Programa, a través del tratamiento terapéutico, tiene como **objetivos**:

- Conseguir la **abstinencia** total del juego y prevenir las posibles recaídas.
- **Aprender** paulatinamente a **controlar el impulso a jugar**.
- Adquirir herramientas necesarias para **lograr un crecimiento personal pleno**.
- Alcanzar la **madurez emocional y el crecimiento personal**.
- Posibilitar el **cambio del estilo de vida**.
- Lograr una **libertad responsable**.
- Alcanzar la **autonomía personal**.

En las actividades dirigidas a los **familiares**, los **objetivo** son:

- **Reducir el estrés familiar**.
- Entrenar en el **conocimiento y afrontamiento de la enfermedad**.
- Conocer las **habilidades para el control y manejo de la situación**.
- **Practicar las estrategias y recibir asesoramiento**.
- **Favorecer la implicación familiar en el logro de la autonomía personal del familiar adicto**.

En las actividades dirigidas a **grupos de riesgo en colegios, institutos y Centros Sociales**, los **objetivos**:

- **Informar** a este grupo de población de **los riesgos** que entraña el inicio en las actividades de juegos de azar y el abuso del uso las tecnologías de la información y comunicación.
- **Prevenir** la adicción en general.
- **Dar indicaciones** de cómo intervenir en caso de que se detecten posibles conductas abusivas en ellos mismos, en compañeros, en grupos de iguales o dentro del ámbito familiar.

En las actividades dirigidas a la **población en general**, los **objetivos** son:

- **Dar a conocer la realidad actual** en cuanto a los riesgos que hay en la sociedad para desarrollar una adicción y, en concreto, un trastorno de ludopatía.
- **Minimizar o prevenir** nuevos casos.
-

## 5.- ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y CALENDARIZACIÓN

### **Actividades del programa Dirigidas a Residentes:**

#### **1ª.- SESIONES GRUPALES: AUTORECONOCIMIENTO EN LA LUDOPATÍA**

Se trata de 24 sesiones (miércoles de 16:30h a 19:30h), de 180 minutos cada una, realizadas en la vivienda tutelada, dirigida por el personal educativo del recurso con el apoyo de personal voluntario, en ella participan la totalidad de los residentes. Máximo de 8 personas.

#### ▪ **Día 1: Desarrollo de la conducta adictiva. Juego Patológico.**

Áreas a trabajar: Cognitivo, conexión emocional, discusión personal y de grupo. El estado de alerta mental, la atención.

#### Objetivos:

- Conocer cuál es el proceso por el que se desarrolla una adicción.
- Conocer los factores que influyen en el desarrollo de una ludopatía.
- Analizar cuál ha sido el proceso en cada caso de las personas participantes.

Materiales: Televisor y conexión a internet. Folios y bolígrafos.

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-como-influyen-videojuegos/1557690/>

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-moleculas-enganchan/1698425/>

Método: Video fórum. Dinámica por parejas, exposición grupal, soporte terapéutico.

#### ▪ **Día 2: Consecuencias derivadas de la ludopatía.**

Áreas a trabajar: discusión personal y de grupo, autoconocimiento. Expresión emocional. Expresión artística.

#### Objetivos:

- Examinar de forma individual qué consecuencias personales han padecido.
- Aprender de los testimonios de los compañeros del grupo.
- Extraer las consecuencias positivas.

Materiales: Ordenador, televisor, material en power point, folios y bolígrafos.

Método: Explicación de la educadora con apoyo del power point, rueda de opiniones personales, dinámica de visualización para darse cuenta de las consecuencias de la ludopatía en cada caso, puesta en común por parejas, compartir con el grupo, intervención terapéutica y cierre de la sesión.

▪ **Día 3: Análisis y autoconocimiento de la situación actual de cada participante.**

Áreas a trabajar: Social, cognitivo, conexión emocional, discusión personal y de grupo, autoconocimiento. Estimulación cognitiva, aceptación.

Objetivos:

- Darse cuenta de la situación actual, de forma realista.
- Tomar conciencia de la necesidad de tomar decisiones en relación a objetivos personales a corto, medio y largo plazo.

Materiales: cartulinas, rotuladores, folios y bolígrafos.

Método: Partiendo de un ejercicio por parejas, los participantes van haciendo un listado de características que definen su situación actual, pueden escribir sobre ellos y los compañeros. Se comparten los resultados en grupo, se busca manifestar las situaciones de forma realista, normalizarlas, aceptarlas y ser conscientes del punto en el que se encuentran. La persona que dirige la sesión interviene terapéuticamente y sirve de apoyo en el proceso de descubrirse.

▪ **Día 4: Autoevaluación, programación de objetivos personales a corto y medio plazo, y compromiso de poner en práctica las herramientas aprendidas en estas sesiones.**

Áreas a trabajar: Autoconocimiento, asumir compromisos, trabajo en equipo, discusión personal y de grupo, mejora del estado de ánimo, expresión emocional, elección de objetivos personales.

Objetivos:

- Adquirir compromiso con ellos mismos y con el grupo.
- Aceptar críticas constructivas.
- Realizar una autoevaluación ajustada a la realidad.
- Diseñar objetivos personales realistas.

Materiales: Folios, bolígrafos, rotuladores y cartulina.

Método: Iniciamos la sesión con una dinámica llamada “La carrera”, sirve para reconocer los logros, las cosas que se han quedado por hacer y hacia dónde quieren dirigirse, cuáles son sus metas cercanas. Hay en esta sesión trabajo individual y de grupo. La educadora interviene para dirigir la sesión y realizar el apoyo terapéutico.

▪ **Día 5: Crecimiento personal. Madurez e inteligencia Emocional.**

Áreas a trabajar: Social, cognitivo, conexión emocional, discusión personal y de grupo, darse cuenta, estimulación cognitiva, autodesarrollo personal.

Objetivos:

- Conocer qué es la madurez y cómo se puede llegar a ella.
- Conocer qué es la inmadurez.
- Hacer un análisis del punto de madurez en el que se encuentra cada participante.

Materiales: Texto de la madurez, folios y bolígrafo.

Método: Lectura y discusión del texto sobre la madurez. Trabajo individual. Trabajo de grupo. Cierre de la sesión.

▪ **Día 6: Crecimiento personal. Asuntos pendientes.**

Áreas a trabajar: Autoconocimiento, responsabilidad, compromiso, aceptación, libertad, autonomía, discusión personal y de grupo, estimular los recuerdos y la autoexpresión artística, estimulación cognitiva, trabajo personal en grupo, expresión emocional.

Objetivos:

- Identificar asuntos pendientes.
- Decidir cuales atiendo, cuales cancelo, cuales pospongo.
- Conocer que todos tenemos asuntos pendientes y la forma más sana de manejarse ante ellos.

Materiales: Lienzo, punturas, pinceles, folios y bolígrafos.

Método: Iniciamos la sesión con una dinámica grupal en la que los asistentes crean una obra. Durante el tiempo de la dinámica cada uno va observándose y al terminar se comenta en grupo con el apoyo de la educadora. En la segunda parte, la educadora explica qué son los asuntos pendientes, en la última parte se hace una vuelta individual en la que se van planteando los temas que les surgen, se analizan y trabajan terapéuticamente.

▪ **Día 7: Habilidades sociales.**

Áreas a trabajar: Estrategias de conducta, resolución de conflictos, Social, cognitivo, conexión emocional, discusión personal y de grupo, expresión oral, negociación, decir no, derechos y deberes.

Objetivos:

- Aprender a relacionarse con los demás de forma satisfactoria.
- Practicar esas habilidades en el día a día. (en la vivienda, con la familia, en la calle...)
- Encontrar la forma más adecuada de actuar ante una situación determinada.
- Resolver conflictos satisfactoriamente.

Materiales: cartulinas, rotuladores, ovillo de lana, folios, bolígrafos, material teórico impreso.

Método: Dinámica de la rueda, Dinámica del ovillo. Se inicia la sesión con dos dinámicas con la finalidad de que cada uno identifique en el momento las habilidades sociales que tiene y aquellas que necesita adquirir para una mayor satisfacción personal. A continuación, se trabaja de forma individual en el grupo, recibiendo retroalimentación del grupo y de la educadora.

▪ **Día 8: Autoengaño y pensamientos irracionales. Técnicas.**

Áreas a trabajar: autoconocimiento, técnicas de relajación, autoevaluación productiva, distorsiones cognitivas.

Objetivos:

- Identificar los pensamientos irracionales y las situaciones de autoengaño.
- Responsabilizarse de los pensamientos.
- Aprender estrategias para disminuir los pensamientos irracionales.

Materiales: Documentos teóricos en papel. Ordenador, televisor.

Método: La educadora expone el tema de las creencias y pensamientos irracionales (¿qué son?, ¿cómo afectan?, ¿cuáles son?, ¿cómo hacerles frente?). A continuación, cada participante expone su caso y las estrategias que suele utilizar para afrontar esos pensamientos, presentación de técnicas para identificar y minimizarlos, se termina el taller con las conclusiones extraídas por cada asistenta.

▪ **Día 9: La Aceptación.**

Áreas a trabajar: Autoestima, autoconocimiento, Social, desarrollo personal, toma de decisiones, asumir responsabilidades y consecuencias.

Objetivos:

- Darse cuenta de la importancia de aceptarse a uno mismo incondicionalmente.
- Permanecer en cada momento en la experiencia emocional interna, sea esta más o menos agradable. Aceptación emocional.
- Aceptar la realidad que se presenta, el cambio.
- Responsabilizarse en cada caso.

Materiales: tarjetas 10 x 5 para cada participante, folios, rotuladores, pizarra.

Método: Explicación sobre la aceptación, trabajo mediante una dinámica grupal “Mi fotografía”, intervención en el grupo con cada participante, apoyando el educador el

proceso de darse cuenta y toma de conciencia de su autenticidad. Programación de objetivos para trabajar la aceptación personalmente. Cierre de grupo.

▪ **Día 10: La culpa.**

Áreas a trabajar: autoconocimiento, identificación de necesidades, cierre de asuntos inconclusos, conocimiento y aceptación de las emociones, autoestima, pensamientos rumiantes, asertividad.

Objetivos:

- Conocer los mecanismos mentales de la culpa y su utilidad.
- Aprender estrategias para manejar y aceptar el sentimiento de culpa adaptativo.
- Asumir responsabilidades y las consecuencias de los actos.
- Aumentar el autoconcepto.
- Liberarse del sentimiento de culpa disfuncional.

Materiales: 5 fichas para cada participante, cartulinas, material para escribir, tablón de corcho y chinchetas.

Método: La educadora inicia la sesión hablando de la culpa, basándose en el texto que previamente al taller han leído todos los participantes sobre el tema. Se realiza una dinámica grupal “la cárcel de la culpa”, se extraen los resultados obtenidos de la dinámica, cierre del grupo.

▪ **Día 11: El perdón.**

Áreas a trabajar: Regulación interna, Relaciones sociales, Aceptación, empatía, identificación de emociones.

Objetivos:

- Aprender qué es el perdón y sus beneficios.
- Aprender a perdonar, respetando los tiempos.
- Identificar diálogos internos de pensamientos irracionales.
- Asumir la responsabilidad de los actos.

Materiales: Monográfico impreso sobre el tema del perdón. Folios, bolígrafos.

Método: Los asistentes al taller han leído de antemano el monográfico del tema a tratar, y han repuesto a unas preguntas personales sobre el perdón. Con esas respuestas se trabaja en grupo, la educadora recoge la información que cada participante aporta, realizando devoluciones y acompañando a cada participante en el proceso de autoconocimiento. Se cierra la sesión con una intervención de cada participante exponiendo de qué se ha dado cuenta.

▪ **Día 12: La frustración.**

Áreas a trabajar: Autoconocimiento, reconocimiento de emociones, expectativas, exigencias, crecimiento personal, control de impulsos, madurez, trabajo en grupo.

Objetivos:

- Conocer qué es la frustración.
- Aprender técnicas de control de impulsos.
- Facilitar el autoconocimiento y la autoevaluación respecto al nivel de madurez emocional.
- Aprender a gestionar la frustración, basándose en posturas de responsabilidad y esfuerzo.

Materiales: Monográfico impreso sobre la frustración para cada participante. Folios y bolígrafos.

Método: Los asistentes al taller han leído de antemano el monográfico del tema a tratar, puesto que se les ha repartido dos días antes, y han repuesto a unas preguntas personales sobre la frustración. Con esas respuestas se trabaja en grupo, la educadora recoge la información que cada participante aporta, realizando devoluciones y acompañando a cada participante en el proceso de autoconocimiento. Se cierra la sesión con una intervención de cada participante exponiendo de qué se ha dado cuenta.

▪ **Día 13: La Resiliencia.**

Áreas a trabajar: flexibilidad, aceptación, acción efectiva, adaptación, autoconocimiento, afrontar situaciones críticas, crecimiento personal, autoestima, introspección, relaciones sociales, trabajo en grupo.

Objetivos:

- Aprender qué es la resiliencia y las formas de practicarla.
- Tomar consciencia de las potencialidades y limitaciones en este momento.
- Desarrollar la creatividad para transformar las situaciones de forma efectiva.
- Autoevaluación sobre la presencia plena en el aquí y ahora.
- Aprender técnicas para practicar la conciencia plena.

Materiales: Pinturas, cartulinas blancas, pinceles. Folios y bolígrafos.

Método: Se inicia la sesión con la creación de una obra grupal con pintura, dejando llevar su imaginación y poniendo la atención cada participante en cómo se ve y cómo ve a los demás. La dinámica sirve como motor para iniciar un diálogo coral sobre la resiliencia. Los participantes ya conocen el tema, puesto que unos días antes del taller se les ha repartido un monográfico sobre la resiliencia y se les ha instado a que lo lean antes de la sesión. Se termina la sesión con la elaboración de un listado de ventajas e inconvenientes



de desarrollar la resiliencia y se encuentra un espacio de la casa dónde colgar la obra creada en el taller, que contendrá el nombre de los creadores de la obra y la fecha de la creación.

▪ **Día 14: El miedo.**

Áreas a trabajar: Expresión emocional, autocontrol, aceptación, expresión corporal, autoconocimiento, crecimiento personal, pensamientos irracionales.

Objetivos:

- Dar a conocer el miedo, su utilidad, cómo manejarlo.
- Facilitar el autoconocimiento de los participantes.
- Facilitar el desarrollo personal de los participantes.
- Favorecer la asunción de la responsabilidad individual.

Materiales: monográfico sobre el miedo, folios, rotuladores y colores, bolígrafos.

Método: Los asistentes han leído anteriormente al taller el monográfico sobre el miedo, con esta acción acuden a la sesión con conocimientos sobre el tema y esto permite pasar al trabajo personal a través de una dinámica que posibilita trabajar en el grupo cada miedo que ha surgido en el momento de la dinámica. La dinámica consiste en dibujar, pintar, escribir, representar de forma libre el miedo que se les ha hecho figura durante la fase inicial de la dinámica. Con los resultados obtenidos la educadora realiza las intervenciones individuales en el grupo.

▪ **Día 15: Control de impulsos I, La Euforia.**

*Dada la importancia de este tema en el trabajo en adicciones, dedicamos dos sesiones al control de impulsos y ampliamos el ámbito de trabajo a las prácticas diarias que se trabajan a través de las intervenciones individuales entre el equipo profesional y cada residente.*

Áreas a trabajar: craving, control de impulsos, autoconocimiento, estrategias ante situaciones de riesgo, abordaje de las situaciones, medidas de control, recursos internos, potencialidades.

Objetivos:

- Favorecer el autoanálisis en relación al control de impulsos.
- Identificar las consecuencias de la falta de control de impulsos.
- Aprender técnicas de control de impulsos.
- Conocer la euforia en cada caso.
- Asumir la responsabilidad a la hora de las acciones individuales.

Materiales: monográfico sobre el control de impulsos y la euforia. Folios. Bolígrafos.

Método: Dinámica de grupo, trabajo en equipos, análisis del control de impulsos en cada participante, explicación de técnicas de control de impulsos y de la euforia.

▪ **Día 16: Control de impulsos II, La adicción.**

Áreas a trabajar: craving, control de impulsos, autoconocimiento, estrategias ante situaciones de riesgo, abordaje de las situaciones, medidas de control, recursos internos, potencialidades.

Objetivos:

- Tomar conciencia de la responsabilidad personal ante la adicción.
- Conocer técnicas con las que mejorar el control de impulsos.
- Compartir en grupo estrategias efectivas.

Materiales: monográfico sobre el control de impulsos. Folios. Bolígrafos.

Método: Dinámica de grupo, trabajo en equipos, análisis del control de impulsos en cada participante, explicación de técnicas para mejora el autocontrol.

▪ **Día 17: Escucha activa.**

Áreas a trabajar: comunicación, relaciones personales, crecimiento personal, lenguaje no verbal, atención, capacidades cognitivas.

Objetivos:

- Facilitar la adquisición de hábitos que mejoren la comunicación.
- Practicar ejercicios de escucha activa.
- Ampliar la potencialidad en asertividad de cada participante.

Materiales: Folios y bolígrafos. Monográfico sobre escucha activa.

Método: Se inicia con un repaso de lo más destacado del monográfico sobre escucha activa y se refresca la memoria de lo trabajado la sesión anterior sobre el tema. Dinámicas de escucha activa. Análisis de lo aprendido en cada caso.

▪ **Día 18: El aburrimiento. Organización del ocio y el tiempo libre.**

Áreas a trabajar:

Objetivos:

- Aportar un punto de vista realista sobre el aburrimiento y sus beneficios.
- Planificar modos de actuar ante futuras situaciones de aburrimiento extremo.
- Facilitar a los participantes el asumir la responsabilidad de los actos.

Materiales: Folios y bolígrafos. Monográfico sobre el aburrimiento.

Método: Se inicia con la lectura a las respuestas que cada participante ha contestado tras leer el monográfico, a partir de la información que van aportando la educadora realiza el

acompañamiento a descubrir de cada participante, a conocerse y darse cuenta de su funcionamiento ante situaciones de aburrimiento.

▪ **Día 19: Los celos y la admiración.**

Áreas a trabajar: autoestima, seguridad emocional, relaciones sociales, crecimiento personal, manejo de situaciones, control de impulsos, trabajo en grupo.

Objetivos:

- Conocer qué son los celos y realizar un trabajo de autoconocimiento personal respecto al tema.
- Aprender estrategias para evitar los pensamientos irracionales y practicar el control de impulsos.
- Relacionar de qué manera se pueden integrar los temas aprendidos anteriormente para la gestión de los celos.
- Cambiar la mirada de los participantes para obtener beneficio saludable de las situaciones de celos.

Materiales: Monográfico sobre los celos y la admiración. Folios y bolígrafos.

Método: Apertura de un debate sobre el tema. Los participantes ya se han leído el monográfico antes de iniciar la sesión. Dinámica por parejas con el objetivo de desmontar las ideas irracionales sobre el amor y la posesión. Autoevaluación respecto al tema.

▪ **Día 20: Ansia y ansiedad.**

Áreas a trabajar: autoconocimiento, mecanismos de control de pensamientos, relaciones sociales, gestión de emociones, crecimiento personal.

Objetivos:

- Identificar los recursos personales de gestión de la ansiedad.
- Diferenciar entre las estrategias saludables y las tóxicas de manejo de la ansiedad.
- Mejorar el manejo de la ansiedad de los participantes.

Materiales: Monográfico sobre el tema de la ansiedad y preguntas personales, cartulinas, rotuladores y bolígrafos.

Método: Bajo la supervisión de la educadora, en el grupo se hace la lectura de las respuestas que cada participante ha contestado tras leer el monográfico, a partir de la información que van aportando la educadora realiza el acompañamiento a descubrir de cada participante, a conocerse y darse cuenta de su funcionamiento ante situaciones de ansiedad.

▪ **Día 21: La responsabilidad.**

Áreas a trabajar: autoconocimiento, trabajo en equipo, pertenencia a un grupo, sociabilidad, independencia, autonomía, sentido de comunidad, compromiso.

Objetivos:

- Asumir las obligaciones personales.
- Aprender a realizar elecciones optimas a la hora de tomar decisiones.
- Conocer el significado y las consecuencias de la responsabilidad.

Materiales: fichas para escribir, rotuladores de colores, tablón de corcho, folios y bolígrafos.

Método: Iniciamos la sesión con una dinámica de trabajo en Equipo, se trabaja sobre la organización de la tarea grupal y hacer consciente la importancia de las acciones individuales para lograr buenos resultados. La educadora dirige la dinámica que posteriormente servirá como ejemplo para el trabajo individual en el grupo.

▪ **Día 22: La autoestima y el autodesprecio.**

Áreas a trabajar: gestión emocional, autoconcepto, autocuidado, autoimagen, socialización, gestión del tiempo libre.

Objetivos:

- Conocerse, cuidarse y quererse a uno mismo.
- Elecciones de las propias prioridades.
- Analizar el tipo de pensamientos y el efecto que estos tienen en la persona.
- Alimentar el autocuidado, comprometerse y responsabilizarse.

Materiales: música, folios, colores, bolígrafos.

Método: Se inicia la sesión con una relajación guiada para alcanzar un punto de autoconexión, al acabar esta parte trabajo por parejas y trabajo final en grupo en el que la educadora acompaña a los participantes en el proceso de descubrirse.

▪ **Día 23: La tolerancia.**

Áreas a trabajar: socialización, respeto, valores, aceptación, autoconocimiento, crecimiento personal.

Objetivos:

- Desarrollar el respeto y la aceptación de las creencias, ideas y prácticas de los demás.
- Abrir vías de relacionarse con las demás personas.
- Descubrir lo enriquecedor de la diferencia.

Materiales: Soporte electrónico sobre el que escuchas las canciones, letra de las canciones en castellano, folios y bolígrafos.

**Canciones:** Imagine – John Lennon (1971), Beautiful – Christina Aguilera (2002), Black or White – Michael Jackson (1991) Te guste o no – Joan Manuel Serrat (1994) , Ebony and Ivory – Stevie Wonder & Paul McCartney (1982), Mujer contra Mujer -Mecano (1988)

Método: A través de una dinámica por pareja, en total cuatro equipos eligen una canción de las propuestas anteriormente, y contestando a un listado de preguntas que se les facilita realizan un análisis de la canción y los valores que ensalza. Posteriormente cada equipo expone al grupo el estudio realizado, antes de cada grupo suena la canción que han seleccionado. Todo este trabajo facilita que los participantes tomen contacto con su percepción de estos valores y facilita el posterior trabajo terapéutico con la educadora.

▪ **Día 24: Cierre de grupo. Evaluación.**

Áreas a trabajar: crecimiento personal, autoconocimiento, trabajo en grupo, autoevaluación, recibir críticas constructivas, programas futuros objetivos, detectar necesidades, socialización.

Objetivos:

- Que cada participante tenga la opción de exponer aquel asunto que todavía tiene presente respecto al grupo y las sesiones vividas.
- Que el grupo se de cuenta de la importancia del mismo y los beneficios que la pertenencia al grupo aportan.
- Recibir una evaluación del grupo.
- Realizar una autoevaluación.
- Concluir de forma sana el cierre.

Materiales: Plastilina o arcilla, folios, bolígrafos.

Método: Inicia la sesión con una meditación guiada en la que cada participante visualiza su proceso en el grupo, posteriormente en silencio y de forma individual cada uno representa con arcillo o plastilina dos esculturas, una representa a la propia persona y la otra al grupo. Con los resultados de estas esculturas la educadora, cada individuo y el grupo en su conjunto van acompañando a cada persona a realizar el cierre. ¿con qué se quedan?, ¿qué se dejan?, ¿de qué se han dado cuenta?, ¿qué necesitan?, etc.

2ª.- SESIONES INDIVIDUALES. SEGUIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN.

Semanalmente, cada residente tendrá dos sesiones individuales de 45 minutos, con su educadora de referencia. En estas sesiones se analizarán los resultados de las acciones que la persona está poniendo en práctica para lograr los objetivos.

Si es necesario, se modificará la acción y se potenciará la creatividad y la capacidad de adaptación a las nuevas circunstancias que aparecen en cada momento. Es decir, trabajar individualmente por el crecimiento personal de cada uno de ellos.

Áreas a trabajar:

- **Gestión económica:** Elaboración de presupuesto semanal, justificación con tickets, plan de ahorro, gestiones bancarias, liquidación de deudas.
- **Relaciones sociales:** Afianzar las relaciones sanas que ya tienen, participar de actividades externas a la vivienda en la que relacionarse con otras personas, eliminar los contactos con personas tóxicas, trabajar las habilidades relacionales.
- **Evolución en el programa de Proyecto Hombre:** Supervisar la evolución del programa de P.H. y complementar con las acciones de la vivienda. Coordinar con los profesionales las reuniones de evaluación y cambio de fase. Seguimiento de la evolución en el centro de día.
- **Formación:** Asesorar y diseñar un plan de formación en función de la necesidad y características del residente. Evaluar la evolución de dicho plan a lo largo del programa y complementar con nuevas acciones.
- **Relaciones familiares:** Analizar la situación de la relación familiar. Intervenir e implementar acciones para mejorar dicha relación. Indicar pautas para resolver conflictos, mejorar el autoconcepto, la comunicación y la confianza. Mediación familiar.
- **Prevención de recaídas:** Detectar situaciones de riesgo, implementar técnicas de relajación, practicar actividades reforzantes alternativa al juego, reestructurar los pensamientos erróneos, afrontar la presión social, conflictos personales e interpersonales y los estados emocionales. Estas acciones también se realizan desde el grupo.
- **Gestión de temas judiciales:** Asesorar y acompañar en las gestiones y tramites judiciales y de ámbito de legal. Apoyar al residente en el proceso en el que se encuentra para reforzar y favorecer la actitud respecto a estas dificultades.
- **Responsabilidades diarias:** Supervisar las rutinas diarias, hábitos de vida saludable, higiene, etc. Programar y organizar las acciones, obligaciones y tareas diarias para el buen funcionamiento de la vivienda y del tiempo libre.
- **Actividades de ocio y tiempo libre:** Buscar nuevas actividades saludables de ocio y tiempo libre. Promover las actividades culturales, al aire libre y deportivas.

para lograr nuevos espacios y redes saludables durante el proceso de cambio. Planificar, organizar y evaluar las actividades del fin de semana y coordinar con las familias dichas actividades.

- **Área laboral:** Asesorar y planificar una estrategia personal laboral. Programar y calendarizar acciones para la búsqueda de empleo. Preparar y actualizar CV adaptado a cada caso. Evaluar la realización de las acciones, adaptar y plantear nuevas en función de los objetivos planteados.
- **Autonomía.** Evaluar los objetivos conseguidos. Supervisar las acciones y diseñar una hoja de ruta con nuevas acciones que ayuden al residente a conseguir una autonomía e independencia plena. Evaluar los logros conseguidos.

### 3ª.- SESIONES GRUPALES.

Estas sesiones tienen lugar una vez por semana, su duración es de 3 horas, con un descanso de 20 minutos. Las sesiones grupales, en las que participan todos los residentes de la Vivienda Tutelada Mosaic, y están guiadas por el equipo educativo, son de gran importancia dentro de la metodología educativa de nuestro proyecto. La efectividad de la terapia de grupo, según nuestra experiencia, es debido a que ayuda a compartir dificultades, favorecer la comunicación y encontrar estrategias de solución de problemas.

Se utilizan diferentes técnicas como la desensibilización automática y la relajación que se dirigen a controlar la ansiedad generada por la abstinencia de jugar. Técnicas de terapia cognitiva como el registro de pensamientos automáticos repetitivos o distorsionados, la toma de conciencia del problema, y la aportación de estrategias que favorezcan el crecimiento personal y la aplicación de estas estrategias en la práctica diaria y las salidas terapéuticas de fin de semana.

El contenido de las sesiones se centra en las creencias irracionales, incluye trabajar el aquí y ahora. Se aplican técnicas múltiples: contrato terapéutico, reestructuración cognitiva, resolución de problemas, prevención de recaídas, etc.

El objetivo de estas sesiones es ayudar al jugador patológico para:

- Facilitar el afrontar las condiciones emocionales que a menudo acompañan a la adicción.
- Dar respuesta a la necesidad de sentirse adaptado.
- Aumentar la capacidad de reconocer, anticipar y encontrar alternativas a situaciones que pueden precipitar una recaída.
- A partir de las vivencias de sentimientos y reacciones de los demás, aceptar más fácilmente sentimientos similares de ellos mismos.
- Facilitar la introspección al verse reflejado en los demás.

- Aliviar la tensión del autoconcepto y empatizar.
- Motivar para el tratamiento al comprobar que otros lo están superando.
- Aceptar técnicas como el control de estímulos que resultan complejas y difíciles y en el proceso de deshabitación.
- Recordar las emociones negativas producidas por el juego al percibir la afectación de un nuevo miembro al grupo.
- Aprender de errores cometidos por otros miembros del grupo ayuda a entender las recaídas. Recordar y aprender de vivencias.
- Reorganización del estilo de vida, modificación de hábitos, planteamiento de otras alternativas.
- Aprendizaje grupal sobre los comentarios realizados en grupo ya que tienen mayor peso para realizar el cambio.

El equipo educativo trabaja en establecer un clima de grupo en el que exista una confianza y respeto para que cada miembro pueda expresar sus emociones, deseos, temores y la conducta que realiza, en un espacio seguro, a través de:

- Aprendizaje observacional en grupo: actúa en el grupo en multitud de situaciones al visualizar problemas que pueden acarrear al volver a la conducta de juego, por lo que la persona puede aprender con lo que observa y plantear no realizar esta conducta.
- Reestructuración cognitiva: A través de discusiones se van desmontando los pensamientos distorsionados, aunque no se establezca una estrategia específica para hacerlo.
- Ensayo de técnicas de afrontamiento: Ejemplificar situaciones vividas y comentarlas en grupo, sirve de modelo para situaciones similares que pueden vivir otros miembros y así evitar situaciones de riesgo.
- Entrenamiento en habilidades: Es común que se refieran ofrecimientos de juego o situaciones donde se ha producido deseo de jugar y los tipos de respuesta y estrategias que se realizaron para no hacerlo. El grupo comparte situaciones semejantes y cómo afrontarlas, con lo que se comparten una serie de conductas alternativas que puede practicar el residente para no jugar.

Queremos destacar que, estas sesiones grupales no parten de una guía inicial de temas a trabajar por parte del equipo educativo, sino que son sesiones en las que el trabajo a realizar se decide en ese momento, puesto que se trabaja con lo que el grupo aporta en ese momento, si bien es cierto que la preparación de las educadoras permite dirigir estas sesiones e introducir las dinámicas que consideren recomendables en cada momento.



**4ª.- DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES CON GRUPOS DE RIESGO. TESTIMONIOS PERSONALES.**

Durante esta actividad, se diseña, junto con los residentes, una parte de las actividades que se llevarán a cabo con grupos de riesgo en centros educativos y centros sociales.

Este apartado, dentro de las sesiones, consiste en que, algunos de los residentes, y siempre de forma voluntaria, cuente a los asistentes su experiencia personal relacionada con la adicción y el trastorno de juego patológico, se trata de exponer, de forma clara y transparente, las falsas creencias y las conductas inadecuadas que los han llevado a sufrir en sus propias carnes las consecuencias de desarrollar la enfermedad de la adicción. Para ello es importante planificar y preparar las intervenciones, evitando ante todo caer en comunicar la experiencia desde el victimismo, el morbo o la intolerancia.

Con esta actividad trabajamos con los residentes la importancia de la prevención y la sensibilización respecto a las adicciones. Se trata de una aportación que el grupo hace a la sociedad, a través de sus intervenciones favorecen a los presentes el conocimiento de este tema, desmontando falsos mitos, estigmas sociales y creencias equivocadas.

Metodología de estas sesiones:

- Tormenta de ideas.
- Estructuración de las intervenciones.
- Análisis de la realidad actual en materia de juventud y adicciones, y grupos de riesgo y adicciones.

**Actividades del Programa Dirigidas a Familiares:**

**1ª.- SESIONES INDIVIDUALES PRESENCIALES CON LOS FAMILIARES**

Una vez al mes, el equipo educativo de la vivienda se reúne con la unidad familiar de cada residente. El objetivo de estas reuniones es intercambiar información sobre el familiar que padece la adicción, recoger información sobre el funcionamiento familiar, e intervenir con el fin de:

- Inculcar e involucrar a las familias en la importancia de la labor que estas, como grupo familiar, tienen como agente educador y socialización del familiar con la enfermedad de la adicción.
- Mejorar la comunicación familiar y la resolución de conflictos, favoreciendo así al clima del entorno familiar y disminuir el estrés. En definitiva, enriquecer las relaciones familiares.
- Trabajar para desmontar las estructuras familiares en las que reina un clima conflictivo, y detectar e intervenir en aquellas relaciones donde primen actitudes de sobreprotección o codependencia, estas conductas relacionales son

inadecuadas e ineficaces para manejar correctamente las conductas adictivas, es más, perpetúan las conductas adictivas.

- Ofrecer herramientas y habilidades para afrontar las distintas etapas del curso de la adicción.
- Mejorar el funcionamiento intrafamiliar y de cada uno de los miembros del grupo familiar.

## 2.- ENTREVISTAS TELEFÓNICAS DE COORDINACIÓN, EVALUACIÓN E INFORMACIÓN.

A través de contacto telefónico, los jueves, el equipo profesional trabaja con los familiares las programaciones de fin de semana de los residentes, los objetivos que se han planteado y se les proporcionan indicaciones y pautas a seguir para el buen desarrollo de estas. Para programar actividades de ocio y tiempo libre fuera del entorno familiar, también se realizan las gestiones convenientes para confirmar estas actividades, de forma que se evitan situaciones no planteadas con el objeto de que resultado sea el esperado y evitar situación de riesgo.

Los lunes se realizan de nuevo llamadas a todas las familias para recoger la información de cómo ha ido el fin de semana, detectando así nuevos aspectos o situaciones a trabajar y actitudes a potenciar. Durante estas intervenciones se analiza y se orienta sobre la puesta en práctica de los contenidos impartidos en las sesiones presenciales descritas anteriormente.

La comunicación con las familias nos aporta mucha información sobre las diferentes perspectivas de la evolución del residente a lo largo del programa.

### **Actividades del programa Dirigidas a Grupos de riesgo:**

#### 1.- CHARLAS EN CENTROS EDUCATIVOS.

Ofrecemos la posibilidad de participar en Centros Educativos de Secundaria, el objetivo de estas sesiones es desmontar estereotipos, estigmas y falsos mitos sobre la adicción y los riesgos que comportan el uso abusivo de las TICS o la participación en juegos de azar y apuestas. Una de las experiencias que más calan a los alumnos es oír de primera mano los testimonios de algunos de los usuarios de la Vivienda Tutelada.

Estas charlas tienen una duración de 90 minutos. Se realizan a demanda de los tutores del centro educativo y son gratuitas. Otro objetivo de esta sesión es sensibilizar y ofrecer una mirada realista de los peligros de las conductas de riesgo en cuanto al juego, desarrollando en los oyentes un pensamiento crítico.

La estructura de esta actividad de desarrolla en **tres fases**:

**1ª. Conceptual:** se realiza una explicación breve sobre la asociación, su historia, función y finalidad. Posteriormente se da una explicación sobre el problema de la adicción, a nivel biopsicosocial, consumos y consecuencia.

**2ª. Testimonios:** los residentes cuentan brevemente la situación personal y las consecuencias producidas de la adicción.

**3º. Ronda de preguntas.** Los alumnos disponen de tiempo para realizar las preguntas que crean oportunas tanto a los profesionales de la vivienda como a los residentes que han aceptado participar.

Este tipo de actividades ha resultado ser muy interesante para los centros educativos ya que los alumnos han mostrado gran atención e interés al respecto.

Para 2021 contamos con las siguientes actuaciones ya programadas con los responsables de los centros educativos:

- En el mes de marzo en el I.E.S. VELES E VENTS, del Grao de Gandia, dirigida al alumnado de los ciclos formativos de TASOC e Integración Social.
- En el mes de mayo esta actividad está programada también para el I.E.S. ESCOLA PIA de Gandia, para los alumnos de primero y segundo de bachiller. Esta actividad es fruto del éxito que se obtuvo con las sesiones realizadas en diciembre de 2020.

## 2.- SESIONES EN CENTROS SOCIALES PARA GRUPOS DE RIESGO.

Como objetivos de estas intervenciones está, informar a la población de las líneas y accesos de los recursos de tratamientos en el ámbito de las adicciones, llevar a cabo sesiones específicas para cada grupo con el que se intervenga, adaptándolo a la realidad y necesidades de las personas participantes en cada sesión. Estas charlas son a demanda de las instituciones, (Servicios Sociales, entidades privadas, etc.)

Es importante la colaboración con otros especialistas y con otras Instituciones generando sinergias para la mejor utilización de los recursos comunitarios.

Los agentes sociales que trabajan en los Centros Sociales de los distritos de la ciudad de Gandia, así como los Servicios Sociales de cada municipio de La Safor, reciben una propuesta, por parte del equipo educativo, esta propuesta ofrece la posibilidad de realizar un taller de sensibilización e información respecto a las adicciones en general y a la adicción al juego en particular. Si el agente social se interesa por la propuesta, realizamos reuniones presenciales en las que participa el equipo educativo y el personal social del municipio.

Estas reuniones sirven para detectar la necesidad de los participantes en las sesiones, y de esta manera diseñar la o las intervenciones que puedan cubrir estas necesidades detectadas.

El público al que va dirigido dependerá de la realidad de los usuarios de cada centro Social y la demanda de los agentes sociales. En principio, puede ir dirigido a grupos de mujeres, personas con desestructuración social, grupos de madres y padres, etc.

### **Actividades del programa Dirigidas a Población en general:**

El 4 de diciembre de 2019, se celebró una Charla coloquio con el título de “Addiccions, noves tecnologies i joc online”, en la Casa de Cultura Marqués González de Quirós. Contamos para el evento con un gran grupo de profesionales del ámbito de la prevención y el tratamiento de las conductas adictivas. José Olcina Rodríguez, Doctor Psiquiatra de la Unidad de Alcoholología de Gandia. M<sup>a</sup> Cinta Segura Martínez, Psicóloga de la Unidad de Alcoholología de Gandia. Ana Peiró Malonda, Psicóloga de la Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas de Gandia y María Amor Fernández, Coordinadora del área de prevención de Proyecto Hombre Valencia. Este encuentro reunió a unas 120 personas que asistieron como oyentes de la jornada. Con este evento también logramos visibilidad y difusión del proyecto.

Para 2021 tenemos programadas varias iniciativas con doble finalidad u objetivo, Por un lado, concienciar a grupos poblacionales de los riesgos

que entraña el inicio en juegos de azar y el mal uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, por otro lado, la difusión de la labor de la Asociación Mosaic. (Estaban ya programadas en el 2020 pero por la situación de la COVID 19 se aplazaron).

Consideramos que, a través de estas actividades completamos nuestras intervenciones a nivel de **prevención**, si bien es cierto que, el grueso de nuestras actividades se dirige al ámbito de la **intervención educativa**, queremos remarcar que a nivel preventivo realizamos una labor importante, fruto del compromiso de la Asociación con la sociedad.

## **6.- EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DEL PROGRAMA.**

A lo largo de todo el proceso de implementación del programa, el equipo que lo desarrolla realiza una **evaluación continua** de las actividades individuales y grupales.

Al ingreso en la vivienda se realiza una entrevista semiestructurada para recoger información y realizar un diagnóstico inicial sobre la problemática de la adicción al juego



patológico y el grado de implicación, conciencia del problema y motivación para el cambio.

Transcurrido un mes del inicio del programa se les entrega un cuestionario inicial, con la finalidad de detectar las necesidades individuales y diseñar las estrategias para poder satisfacer de forma más específica las necesidades de cada persona.

A través de este cuestionario se evalúa:

- ✓ La realidad de expectativas del residente.
- ✓ Conveniencia del recurso para el tratamiento individualizado.
- ✓ Las inquietudes y motivaciones personales de cada residente.
- ✓ El método educativo de las educadoras

El objeto es recoger información acerca de cómo se va desarrollando el proceso, que servirá para ayudar en el desarrollo del programa y/ o para mejorar aquello que se está realizando, los primeros resultados y su funcionamiento.

La evaluación tiene lugar en todas las fases del proceso de cambio, por lo que es posible ajustar los contenidos y las intervenciones a las circunstancias concretas y al ritmo de cada participante o al grupo.

El cuestionario de seguimiento tiene la finalidad de analizar la evolución del residente y adaptar las intervenciones al ritmo real del proceso de cambio de cada persona.

A través de este cuestionario se evalúa:

- ✓ Grado de cumplimiento de los objetivos programados del residente.
- ✓ Conveniencia del recurso para el tratamiento individualizado.
- ✓ Las inquietudes y motivaciones personales de cada residente.

Al finalizar el programa se evalúa la calidad del programa, del recurso, la profesionalidad del equipo educativo y el clima del recurso en la implementación del programa.

Estos cuestionarios están disponibles como documentos anexos de este mismo programa.

La valoración será cuantitativa y cualitativa con espacio de preguntas abiertas y sugerencias para que los residentes puedan exponer aquellas mejoras o inconvenientes encontrados en el desarrollo del programa con el fin de mejorarlos.

Por otro lado, el equipo educativo realizará un análisis cualitativo de los resultados obtenidos, partiendo de las condiciones iniciales de los participantes y registrando aquellos rasgos que han evolucionado en cada caso respecto a la conducta de juego patológico y respecto al crecimiento personal y a la acción respecto a la conducta adictiva.

Evaluaremos en las actividades **dirigidas a familiares** dos aspectos. Por un lado, la **utilidad** de las sesiones e intervenciones para la resolución y mejora de las relaciones familiares, la disminución del estrés y la evolución favorable del familiar con trastornos adictivos. Por otro lado, el **método** de intervención del equipo educativo. Para ello, realizaremos entrevistas semiestructuradas con los familiares, con preguntas abiertas y dejando espacios para la aportación de opiniones personales y sugerencias de mejora.

Las **sesiones dirigidas a Grupos de riesgo**, serán evaluadas con la colaboración de los tutores de los grupos de alumnos y con los agentes sociales de los centros sociales. Les pasaremos un pequeño cuestionario que pasarán a los participantes y recogeremos las impresiones de los tutores y de los servicios sociales, quienes conocen a los participantes y pueden valorar si les han sido de utilidad las intervenciones.

## **7.- OTROS PROGRAMAS DE LA VIVIENDA TUTELADA MOSAIC**

### **7.1. PROGRAMA DE TRATAMIENTO DE OTRAS CONDUCTAS COMPORTAMENTALES.**

Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas.

El aspecto clave de la adicción comportamental no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que se establece con ella. Lo esencial del trastorno es que la persona adicta pierde el control sobre la actividad elegida y continua con ella a pesar de las consecuencias adversas que le produce.

Las adicciones comportamentales tienen el mismo patrón que las adicciones a las sustancias químicas. Una necesidad cada vez mayor de repetir con más frecuencia el comportamiento para lograr la satisfacción buscada. Producen dependencia, síndrome de abstinencia y tolerancia. Estas características permiten discriminar la presencia de una adicción sin drogas de la alta frecuencia de un comportamiento determinado.

Todas las adicciones comportamentales tienen síntomas en común que requieren ayuda en el momento que se presentan y se abordan desde la terapia cognitiva conductual:

- Pérdida de control.
- Relación de dependencia.
- Tolerancia.
- Ocultación.

### **7.2 PROGRAMA DE PREVENCIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL DE PERSONAS CON ALCOHOLISMO Y OTRAS CONDUCTAS ADICTIVAS.**

**Colectivo: personas con alcoholismo y adicción a otras sustancias, familiares, grupos de riesgo.**

El programa cuenta con intervenciones:

- Con residentes.
- Con familiares.
- Con grupos de riesgo: jóvenes y personas usuarias de los centros de Servicios Sociales.

Las intervenciones con los residentes van encaminadas a que obtengan una integración social real, con un cambio de estilo de vida que les permita la autonomía e independencia.

Con las familias el objetivo es el trabajo a favor de un clima saludable dentro del entorno familiar. La intervención va dirigida al empoderamiento de las familias codependientes. Acompañar y asesorar en el proceso de cambio de vida del familiar adicto y dotarles de herramientas que favorezcan la convivencia.

El trabajo con los grupos de riesgo gira en torno a la prevención del consumo abusivo de alcohol.

Situación inicial al ingreso	Situación al finalizar el programa
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Graves trastornos depresivos.</li> <li>- Poca capacidad de asumir la responsabilidad y las consecuencias del consumo abusivo de alcohol.</li> <li>- Mayor dificultad en el reconocimiento del paciente de la necesidad del cambio bio-psico-social.</li> <li>- Dificultad de detectar un posible consumo en las salidas terapéuticas. Al no detectarse en consumo de alcohol pasadas entre 12 y 24h del consumo en las pruebas de alcoholímetro o saliva que disponemos.</li> <li>- Gran dificultad de manejar las estrategias de evitación de la sustancia alcohólica, al situarse esta en un alto grado de normalización en la sociedad actual, el consumo de alcohol está bien visto y la incitación al consumo del mismo es un hecho.</li> <li>- Baja autoestima.</li> <li>- Gran capacidad de manipulación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Superar la depresión.</li> <li>- Transformar la percepción personal hacia una mirada crítica y constructiva. Trabajando la inteligencia emocional, el crecimiento personal, la madurez y la gestión de conflictos.</li> <li>- Utilizar las malas experiencias vitales provocadas por el alcoholismo en beneficio propio. Tratándolas como motivo de motor de cambio.</li> <li>- Conocer y servirse de las estrategias para evitar consumos.</li> <li>- Dotar de significado sus vidas.</li> <li>- Adopción de valores de alta estima social y autoestima.</li> <li>- Superar de los defectos de carácter, asumir valores morales, metas para su desarrollo personal y compromisos sociales para ayudar a otros y para pertenecer a grupos.</li> <li>- Adquirir el compromiso del esfuerzo, la transparencia y la honradez durante el proceso de cambio.</li> <li>- Redirigir las habilidades de comunicación y relacionales</li> </ul>

### **7.3 PROGRAMA DE INCLUSIÓN COMUNITARIA**

Una de las últimas fases dentro del proceso de cambio de los residentes es la inclusión social dentro del ámbito comunitario en el que se desarrollará su vida. El programa de inclusión profundiza en esta intervención con el objetivo de conseguir una inclusión real y efectiva.

Resumimos algunos aspectos sobre los que se interviene:

- Detección, análisis y prevención de situaciones de exclusión social de los usuarios y/o sus familias.
- Información, orientación y asesoramiento al residente de las prestaciones, servicios o recursos que faciliten la intervención socio-educativa.
- Seguimiento individual del proceso educativo-terapéutico de los usuarios dentro del programa.
- Organizar dinámicas en resolución de posibles conflictos en la convivencia.
- Informar y orientar en la integración de redes de apoyo social-comunitario.
- Practicar en el acceso a recursos especializados de ámbito médico-sanitario, psicológico, jurídico, laboral etc.
- Informar y facilitar el acceso a los recursos formativos, educativos y ocupacionales de la zona geográfica en la que reside.
- Proponer y participar en actividades de ocio y tiempo libre, visitas culturales, actividades deportivas, etc.
- Desarrollar en los residentes hábitos y habilidades sociales, que fomenten su crecimiento personal, a través de la vida cotidiana, dentro de un contexto real.
- Dirección de grupos de autoapoyo con objetivos concretos como: educación para la salud, motivar a relaciones sociales, orientación familiar sobre pautas de apoyo al tratamiento, orientación en la búsqueda de empleo y aquellas otras actividades para cuyo desarrollo se determina la intervención grupal como técnica más eficaz.
- Facilitar la integración social impulsando iniciativas en ambientes libres de consumo de sustancias y otras conductas adictivas, todo ello en coordinación con los servicios sanitarios, educativos, culturales, deportivos y de servicios sociales del ámbito municipal.
- Estimular y promocionar una ocupación saludable del tiempo libre y el establecimiento de relaciones sociales y de actividades de voluntariado.



## **7.4 PROGRAMA DE FORMACIÓN**

Este programa especifica sus objetivos en el ámbito de la formación específica, de especialización y de la búsqueda activa de empleo; ajustada al momento actual, al uso de las TICs y a las nuevas formas de búsqueda de empleo.

Nos centramos en el trabajo de los siguientes puntos:

- **Itinerarios de inserción laboral.**
- **Autoconocimiento personal en relación al potencial profesional.**
- **Desarrollo del potencial personal.**
- **Voluntariado social, oportunidad de desarrollo de competencias.**
- **Elaboración de DAFO.**
- **Análisis CAME.**
- **Portales de empleo.**
- **Elaboración de objetivos y metas.**
- **Funcionamiento social y del sistema laboral.**
- **Desarrollo de portfolio y C.V.**
- **Cómo afrontar una entrevista de trabajo con éxito.**
- **Herramientas de recogida de información de empresas.**

## **7.5 PROGRAMA DE FORMACIÓN Y ACCIÓN DEL VOLUNTARIADO.**

El voluntariado social se convierte en un modelo de referencia y normalización para las personas que realizan el programa terapéutico de la vivienda. La vida cotidiana de las voluntarias/os, sus actitudes, son un claro ejemplo de otro tipo de relaciones más saludables y humanas.

Dentro de este programa diferenciamos dos partes, la primera, impartimos una base conceptual del problema de la adicción, y por otra, fomentar la calidad humana de las personas voluntarias en el trato a los residentes.

El programa especifica la intervención con las personas voluntarias, la relación y la gestión del grupo de voluntariado.

## **7.6. PROGRAMA DE OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE.**

Mosaic trabaja por el cumplimiento y fomento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, cumpliendo así con la Agenda 2030. De los 17 ODS, la Associació Mosaic desarrolla 6 de los objetivos de la ONU.

**OBJETIVO 1: Fin a la pobreza** en todas sus formas en todo el mundo.

OBJETIVO 3: Garantizar una **vida sana** y promover el **bienestar** para todos en todas las edades.

OBJETIVO 4: Garantizar una **educación** inclusiva, equitativa y **de calidad** y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.

OBJETIVO 5: Lograr la **igualdad** de **género** y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

OBJETIVO 8: Promover el **crecimiento económico** inclusivo y sostenible, el empleo y el **trabajo decente** para todos.

OBJETIVO 12: Garantizar modalidades de **consumo y producción** responsable sostenible.

- **Talleres de reciclaje.** A partir de la elaboración del diagnóstico para los Objetivos del Desarrollo Sostenible, hemos iniciado una serie de acciones para promover la política de las “Tres R”, Recicla, Reutiliza y Reeduca.

- Participación en el **programa de políticas saludables del Ayuntamiento de Gandia. Espai veïnal de Salut**, regiduría de Sanitat.

- **Participación como apoyo al programa de ciudades amigas de Unicef-Gandia.**

## **7.7. PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN EN IGUALDAD DE GÉNERO.**

Programa que incluye todas las acciones expuestas en el Plan de Igualdad de la Asociación Mosaic.

## **7.8. PROGRAMA SALUD.**

- Fomento del deporte.
- Crecer en salud.
- Educación nutricional.
- Hábitos saludables de ocio y tiempo libre.

## **8.- DIFUSIÓN Y PUBLICIDAD DE LAS ACTIVIDADES**

Uno de nuestros mayores retos en los últimos años ha sido, dar a conocer el recurso a la ciudadanía de la Comunidad Valenciana. Pensamos que es muy importante tener visibilidad y que conozcan el recurso. Por otro lado, hemos dado a conocer nuestro recurso a todos los servicios sociales y de salud que trabajan en el ámbito de las adicciones; a través de correos electrónicos y llamadas telefónicas hemos hecho llegar información de nuestro recurso a las Unidades de Conductas adictivas de cada territorio de la C.V.

La Asociación MOSAIC está presente en internet. Dispone de página web (<https://www.mosaicgandia.com/>), en ella aparece toda la información relativa al recurso. Estamos presentes en redes sociales como Facebook (facebook.com/mosaicgandia) y twitter (twitter.com/MosaicGandia) y LinkedIn.

**Programa de Atención y Tratamiento del Juego Patológico.**  
Associació Mosaic

Celebramos el Día Nacional Sin Juego de Azar, nos proponemos sensibilizar a la población sobre la enfermedad, su detección, consecuencias, recursos para afrontarla. Se celebra en la última semana de octubre, el 29 de octubre. Realizamos jornada especial con actividades para el personal voluntario y residentes. Publicamos en redes sociales y página web artículos relacionados.

Periódicamente realizamos campañas de difusión de la Asociación Mosaic y los programas que lleva a cabo, a través de medios de prensa locales, televisión, radio, prensa escrita tradicional y on-line. En los centros de salud de nuestro entorno cercano, centros sociales y otras asociaciones existen trípticos informativos sobre la vivienda Mosaic y carteles. Anualmente participamos en las ferias de Asociaciones de la ciudad, estas tienen lugar dos veces al año, en octubre y en diciembre.

Las Unidades de Conductas Adictivas, Centro de Día Proyecto Hombre y Servicios Sociales, también promocionan nuestro programa ya que, conociendo nuestra actividad, en ocasiones recomiendan nuestro recurso a pacientes que cumplen con los requisitos para ocupar una plaza en la vivienda y realizar el programa, uno de estos requisitos sería el grado de motivación al cambio necesario para iniciar el proceso. Servicios sociales nos recomienda para dar información del recurso y/o orientar a las personas en los pasos a seguir para iniciar tratamientos en conductas adictivas.

Realizamos campañas de difusión y sensibilización a nivel comarcal. Con ellas logramos llegar a una gran parte de la sociedad en general y especialmente calar en la población específica que, siendo afectados por ludopatía, desconocían la enfermedad en sí o los recursos para su superación.